



健康生きがいがづくりアドバイザーの交流誌

# いきがい

季刊

Vol. 155

2022年7月20日発行

## 巻頭言

「80歳からの生き方講座」を全国でPR!!

財団では、約1年かけて調査研究を重ねてきた「80歳からの生き方研究会」の成果を「80歳からの生き方講座」として今年1月にADを対象にトライアル開催し、全国から70名の参加をいただきました。受講後のアンケートでは、「大変役に立った」と高い評価をいただいたところです。

全国協議会組織の高齢化や活動休止が見られる中、AD会員増及び協議会活動の活性化には、若い年代の会員加入とともに80歳代ADの地域の課題解決へ向けた益々の頑張り活躍は欠かせないものと考えます。この1年間の研究から、常に好奇心をもち、生涯にわたって取り組むものやことがあり、さらに何事にも積極的に取り組む姿勢が、90歳まで輝いて活躍する原動力になっていることがわかりました。そこで、今年度の取り組みとして、人生100年時代を見据え70代・80代をどのように生きたらよいか関心を持っている全国の一般中高年

を対象に、全国の協議会が各地域において「80歳からの生き方講座」を財団本部と協働で開催し、参加者自らの将来の展望を確立するとともに、地域の課題解決に貢献するADとなって私たちの仲間に加わっていただける事業としていきたいと考えています。

「研究会」の成果物として、10月には一般販売書籍（4/6判、200P強）の出版も決定し、同講座のテキストとしても活用予定です。講座の具体的な展開方法は「全国5ブロック会議」等で説明してまいります。

人生100年時代を迎え、80歳からの生き方に関する出版や評論が多く見受けられ一種のブームとなっています。時を得たテーマの講座、財団と協議会が協働で開催する講座への取り組みと展開をよろしくお願いします。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団  
副理事長 吉田 隆幸

## CONTENTS

- 2 財団事業の紹介・報告
  - 財団主催講座
    - ◆ 令和4年度「第29回アドバイザー全国大会」11/13(日)開催決定!
- 3 ◆ 令和4年度「健康生きがい学会 第12回大会」11/12(土) 対面+オンライン開催
- 4 ◆ アドバイザー活動支援オンライン講座「フォローアップ講座」「スキルアップ講座」下期開催日決定!
- 5 ◆ 「80代を元気に生きる」(仮題) 一般販売書籍 発行決定!
- 6 ● 100歳大学
  - ◆ 「100歳大学」導入へ向けて第3回勉強会を開催
  - ◆ 「100歳大学」導入 協議会の取り組み状況
- 7 ● 財団TOPICS  
「財団事業案内」をリニューアルしました!
- 8 ● IOG・フレイル予防
  - ◆ IOG・飯島勝矢教授監修 フレイル予防冊子、オールカラー、全16ページ完成!

- 9 ◆ 健生新潟のフレイル予防への取り組み～20名のフレイルサポーターが活躍する新潟市との連携・協働事業～
- 12 「人生100年時代の健康」を考える【シリーズ第1回】  
自分なりの、自分ならではの「Well-being(ウェルビーイング)」を見つける
- 14 地域協議会・ADだより
  - 地域ぐるみで子どもを育てる「地域の寺子屋事業」 NPOが運営する学びの場
- 16 財団ねっとわーく
  - (公財) さわやか福祉財団主催「いきがい・助け合いサミット in 東京」
  - 新刊案内  
写真集「地球写真紀行」  
編集後記

発行/一般財団法人 健康・生きがい開発財団 〒112-0002 東京都文京区小石川5-2-2 明日香ビル4階

TEL.03-3818-1451 FAX.03-3818-3725 <https://ikigai-zaidan.or.jp/>

※4月から財団が入居するビルの名称が変更になりました。(住所は変わりません)

### 令和4年度「第29回アドバイザー全国大会」11/13(日)

オンライン **開催決定!**

～人生100年時代“地域共生社会”担い手のトップランナーを目指す!～

今年度の「第29回アドバイザー全国大会」は11月13日(日)オンライン開催が決定しました。今年は「人生100年時代“地域共生社会”担い手のトップランナーを目指す!」をテーマに、アドバイザー活動及び協議会活動の活性化を目指し活発な活動を展開する協議会から、「アドバイザー魅力度アップ活動事例」の報告。また1年にわたる「80歳からの生き方研究会」の成果物として、この10月に一般販売書籍として発刊予定の「80代を元気に生きる」(仮題)を紹介するとともに、先に新メンバーを募集し発足した「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」の目的と今後の研究の方向性について報告いたします。

これまで参加が叶わなかった方も、全国どこからでも参加(視聴)が可能です。この機会に、全国のアドバイザーと“つながり”ましょう。視聴が難しい方は、協議会が設置する会議室等にお集まりいただき、複数での視聴も可能です。多くのアドバイザーの参加(一般の方も可)をお待ちしています。

#### <開催要項>

1. 大会テーマ: 「人生100年時代“地域共生社会”担い手のトップランナーを目指す!」
2. 開催日時: 令和4年11月13日(日)、13時～16時45分(12時から入場可能です)
3. 開催方式: オンライン(Zoom)開催
4. 参加費: 無料(参加申込書は、財団ホームページからもダウンロード可能です)

時間	プログラム(予定)
12:00～	入場開始 {・申込者へはオンライン参加「招待メール」を事前送信します ・開催当日(11/13(金))12時以降、同メールから入場してください}
13:00～13:15 (15分)	開会挨拶(財団概況含む)——松浦隆志(財団常務理事)
13:15～13:45 (30分)	1. 講話 辻 哲夫(財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員)
13:45～14:45 (60分)	2. 「アドバイザーの魅力度アップを目指して」——進行/藤村宣之(財団事務局長) <協議会からの報告と意見交換> ・「AD養成講座」参加者増の工夫 ・AD育成策としての「受講後のフォロー体制、活動支援策」他
15:45～15:00	休憩
15:00～16:00 (60分)	3. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの中間報告 ——進行/小川文男(「新研究会」主任研究員) ・「新研究会」の目的と今後の研究の方向性 ・部会からの中間報告 〔・女性の社会参加部会 ・都市と地方の活動モデル部会 ・新世代交流部会〕 ・「80歳からの生き方研究会」成果物完成報告 〔・一般販売書籍完成披露と「80歳からの生き方講座」全国展開の方向性〕
16:00～16:25 (25分)	4. 全体講評 辻 哲夫 國松善次(財団副理事長)
16:30～16:45	閉会挨拶——吉田隆幸(財団副理事長)

The Japanese Academic Society for Health and Worthliving

# 令和4年度「健康生きがい学会 第12回大会」

～大会テーマ「ポスト・コロナ【人新世】に向けた健康生きがい活動」11月12日(土)開催～

今年の学会テーマは、「ポストコロナ【人新世】に向けた健康生きがい活動～継続的に取り組む持続可能な健康生きがい活動について～」と題し、大妻女子大学多摩校舎7号棟を会場に、対面とオンライン・ハイブリット方式(予定)で開催します。

午前中の「記念講演」には、昨年の新田國夫氏に続き、在宅医療分野の第一人者 蘆野吉和氏(日本在宅医療連合学会代表理事会長、日本ホスピス・在宅ケア研究会理事長、庄内保健所医療監)を講師に招き、午後は5分科会を予定。テーマは「フレイル予防と生きがい」、「在宅医療と健康生きがい」、「ロボットの活用と健康生きがい」、「地域共生と健康生きがい」「人生100年時代の学習と健康生きがい」です。

午後の分科会では関心のあるテーマ、AD活動に関連するテーマを見つけ参加してみたいかでしょうか。パネラーの活動報告、事例発表はきっと参考になるものと思います。全国どこからでも参加(視聴)が可能です。参加費用は1,000円(資料代等)。多くのアドバイザー(一般参加も可)の参加(視聴)をお待ちしています。

### <開催要項>

1. 大会テーマ: 「ポスト・コロナ【人新世】に向けた健康生きがい活動」
2. 開催日時: 令和4年11月12日(土)、10時30分～15時
3. 開催方式: 大妻女子大学多摩校舎7号棟(多摩市唐木田2-7-1 小田急多摩線唐木田駅から徒歩5分)
4. 参加費: 1,000円(資料代等)
5. 申し込み: 8月に、健康生きがい学会HP、(一財)健康・生きがい開発財団HP等に掲載

★メインZoom【大妻女子大学/松山 博光教授】

時間	プログラム(予定)	★総司会: 宮島 敏
10:30～10:45	実行委員長挨拶	松山 博光(大妻女子大学大学院人間文化研究科 教授)
10:45～10:50	会長・理事長挨拶	辻 哲夫(東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)
10:50～10:55	オリエンテーション	宮島 敏(健康生きがい学会 常務理事)
10:55～11:55	1. 記念講演	蘆野 吉和(日本在宅医療連合学会 代表理事会長、日本ホスピス・在宅ケア研究会 理事長、庄内保健所医療監)
11:55～13:00	昼食・休憩	
13:00～14:30	2. 分科会—★メインZoomからいったん退出し、参加を希望する分科会Zoomにアクセスしてください	
	・第1分科会「フレイル予防と健康生きがい」 座長: 神谷 哲朗(東京大学高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員)	
	・第2分科会「在宅医療と健康生きがい」 座長: 新田 國夫(医療法人 つくし会理事長)	
	・第3分科会「ロボットの活用と健康生きがい」 座長: 和田 一義(東京都立大学システムデザイン学部准教授)	
	・第4分科会「地域共生と健康生きがい」 座長: 松山 博光(大妻女子大学人間関係学部教授)	
	・第5分科会「人生100年時代の学習と健康生きがい」 座長: 國松 善次(元滋賀県知事、(一財)健康・生きがい開発財団副理事長)	
14:40～14:55	・全体会—★メインZoom【大妻女子大学/松山 博光教授】 ・理事会報告—宮島 敏	
14:55～15:00	閉会の挨拶	

## アドバイザー活動支援オンライン講座

## 「フォローアップ講座」「スキルアップ講座」下期 開催日決定!

アドバイザー活動支援講座として、令和4年4月から定期開催している「フォローアップ・スキルアップ講座」、下期の開催日程が決定しました。最新のエビデンスに基づいた実践的でわかりやすい内容と評価いただいている両講座。「フォローアップ講座」では、主にAD養成講座テキスト「人生100年時代の新ステージへ」の内容を深掘りしたテーマを取り上げ、「スキルアップ講座」は、AD活動の現場で活用できる実践的スキルを学ぶプログラムです。

登録ADは受講費無料です。受講希望者は、「希望する講座名と開催日」と「氏名・住所・年齢・メールアドレス」を明記の上、財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jpまでお申し込みください。

## スキルアップ講座

## 開催日とカリキュラム (予定)

時間	11/19 (土)	1/28 (土)
9:30~	Zoom入場・受付開始	
9:45~10:00	開講・オリエンテーション	
10:00~11:30	1. 組織の成長に必要不可欠 「マネジメント」	1. 2018年成立「働き方改革関連法」 (8つの労働法) 改正の総称 「働き方改革」
11:30~12:30	昼食・休憩	
12:30~14:00	2. プロジェクトの成功率向上に向けた 「プロジェクトマネジメント」	2. 多様な人材の採用が生産性向上に寄与 「ダイバーシティ」
14:00~14:15	休憩	
14:15~15:45	3. 事前のリスク対策で危機発生を回避 「リスクマネジメント」	3. 多様な人材の活用が求められる背景 「マルチキャリアパス」
15:45~16:00	アンケート記入・事務連絡・閉講	

## フォローアップ講座

## 開催日とカリキュラム (予定)

時間	12/10 (土)	2/11 (土)
9:30~	Zoom入場・受付開始	
9:45~10:00	開講・オリエンテーション	
10:00~11:30	1. 地域の課題解決へ向けた取り組み (1) 「地域活動・貢献」とは	1. これからのAD活動に必須スキル 「Zoomでグループ討議・ワーク」の実践
11:30~12:30	昼食・休憩	
12:30~14:00	2. 地域の課題解決へ向けた取り組み (2) 「地域協働・協同・共同」とは	2. 社会的課題を解決する取り組み 「ソーシャルビジネス」の実践
14:00~14:15	休憩	
14:15~15:45	3. 少子高齢社会の新たな取り組み 「地域創生」とは	3. 治す医療から治し支える医療へ 「在宅医療システム」の理解
15:45~16:00	アンケート記入・事務連絡・閉講	

## 80歳からの生き方研究会

# 「80代を元気に生きる」(仮題) 一般販売書籍 発刊決定！ 「80歳からの生き方研究会」監修、4/6判、220P、予定価格1,600円

1年にわたり研究・討議を重ねてきた、「80歳からの生き方研究会」(青木羊耳座長)の研究結果を冊子として、同研究会が監修する一般販売書籍「80代を元気に生きる」(仮題)の発刊が決定しました。

80歳代のライフスタイルを研究し、人生100年時代に見合った「生き方=サードライフ」の提案を目的に発足した同研究会。70代・80代になっても生き活きと社会活動に取り組むには、いくつになっても社会と“つながる”「何か」を持ち続け、コミュニティの中で果たす「役割」があることが重要であることがわかりました。

豊富な活動事例を交え「高齢者の新しいライフスタイル」を提案する内容で、4/6判、全220P、定価1,600円を予定しています。

全国150書店、アマゾン他のネット購入も可能で、アドバイザーには割引で購入いただけるよう検討中です。

なお、同書籍をテキストに「80歳からの生き方講座」を全国の協議会と連携し、協働での開催も検討しています。70代・80代ADの活動支援とともに、講座受講生の中からAD資格の取得へもつながることを期待しています。詳細は、今年の「第29回アドバイザー全国大会」にて発表の予定です。

### 「80代を元気に生きる」(仮題)の構成 (※原稿段階での章タイトル)

- 第1章 80歳代の健康と生きがい
- 第2章 80歳代の健康
- 第3章 80歳代のライフプランと生きがい
- 第4章 80歳代の地域社会参加
- 第5章 人生100年時代における80歳代の展望

## 健康・生きがい新研究会

# 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」 新たに15名のアドバイザーが加わり発足！

2020年に発足した「80歳からの生き方研究会」の研究成果を踏まえ、新たに「都市と地方の活動モデル」「女性の社会参加」「多世代交流」「スマートフレイル」等をテーマに加え、「新研究会」が発足しました。

月に1回会合を開き、来年3月「報告書」をまとめ、季刊「いきがい」4月号に概要を掲載予定です。

### 1. 「新研究会」発足の背景

今年1月全国からAD70名の参加を得て開催した「80歳からの生き方講座」受講後のアンケートから、地域特性や世代間の意識の相違等、より内容を深めることを目的に発足。

### 2. 研究体制

財団、研究会メンバー5名に、新たに全国のADから公募の15名(50～80代、女性5名・男性10名)が加わりスタート。

### 3. 研究テーマ

- ・都市と地方の活動モデル・女性の社会参加
- ・多世代交流　・スマートフレイル他

### 活動スケジュール(予定)

※「研究会」は月1回開催予定

6/20	・第1回新研究会開催
7～8月	・テーマ別フリーディスカッション
9～1月	・研究テーマを3つに絞り込む ・3分科会による調査研究を開始 ・問題点の整理、調査項目整理、 役割分担、スケジューリング他
	・11/13 [AD全国大会]にて中間報告
2月	・研究結果のまとめ
3月	・「報告書」作成 ・季刊「いきがい」4月号に概要掲載

# 「100歳大学」導入へ向けて第3回勉強会を開催

## 12協議会から33名が参加

第3回「100歳大学勉強会」を4月27日（水）オンライン開催し、12の協議会から33名が参加。はじめに各協議会の取り組み状況の報告を受けて、國松善次副理事長による導入へ向けた課題の整理と対策「高齢社会の生き方を学ぶ仕組みづくり」の講演がおこなわれ、最後に参加者との意見交換を実施し終了しました。

### 1. 3協議会からの近況報告

#### (1) 長岡健康生きがい創生ネットワーク（江口郁子副会長）

- ・新潟県長岡市への導入をめざしている同協議会より、2017年10月に開催した「100歳大学学習会」スタートからこれまでの取り組みの経緯。
- ・また、応援いただいている市議が同行し、2回にわたって滋賀県栗東市へ視察を行った報告等があり、今期中の導入実現へ期待が持てる内容でした。

#### (2) 和歌山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会（高林 稔事務局次長）

- ・地元和歌山県和歌山市へ提出した「和歌山市100歳大学要望書」提出の経緯と、和歌山市長及び健康局局長・部長・課長同席の説明会（プレゼン）実施の報告。
- ・プレゼン資料として提出したスライド「和歌山市100歳大学 目指すところ」を使い、住民の社会参加を促し健康寿命の延伸が期待できるプログラムであること、また「地域共生社会」の担い手として、地域の課題解決に向けた活動への住民参加を支援する事業であること等の説明がありました。

#### (3) (一社) 滋賀県健康生きがいづくり協議会からの近況報告（宮川俊夫理事長）

- ・自治体からの受託事業のスムーズな実施・展開へ向けて、一般企業としても対応が可能な組織への変更を検討中である。
- ・その中で、各自治体の困りごと（課題解決を目指していること）を把握するには、市町村が作成する「総合計画」から読み取ることが出来る。
- ・そして、これらの課題解決に向けて、協議会活動（AD活動）の中から「こんなことができます」といった提案をすることから始めることが重要であるとの説明がありました。

### 2. 課題と対策－「高齢社会の生き方を学ぶ仕組みづくり」(國松善次副理事長)

- ・「100歳大学」の普及・推進を考えたとき、まず、社会の中に人生100歳の時代に合った「老いを学ぶ仕組み」づくりの重要性を喚起することである。まずは、住民個人がその必要性を理解することに加え、市町村行政自体にその必要性への理解促進が肝要である。
- ・住民個人には長寿への覚悟と備えが必要であり、行政については、支え合う地域づくり（地域共生社会構築）・地域課題の解決には、何よりも住民自身の参画が重要であり、その仕組みづくりが今求められている。これこそが「100歳大学」の理念であり目的である。
- ・最後に、今回は広く当事者（AD・行政・一般等含む）を巻き込んだ「フォーラム形式」とし、「100歳大学」の「場（プラットホーム）」づくりへの提案がありました。

4月27日（水）13:30～15:30 オンライン開催  
プログラム

13:30 開催趣旨説明 事務局  
13:35 財団挨拶 松浦隆志常務理事  
13:45 近況報告 2協議会から  
14:10 滋賀県健康生きがい協議会からの報告  
14:40 國松善次副理事長 課題と対策  
「高齢社会の生き方を学ぶ仕組みづくり」  
15:10 参加者討議・意見交換  
15:30 終了

# 「100歳大学」導入へ向けた協議会の取り組み状況

## ◆ (一社) 滋賀県健康生きがいきづくり協議会 (滋賀健生)

- ・2015年9月「栗東100歳大学」が開講。令和4年度第6期開講に先立ち、「第6期開講直前公開講座」を、5/19(木)「レーク滋賀農業協同組合栗東総合センター」で、福留 強NPO法人全国生涯学習まちづくり協会顧問(会長)を講師に招き開催。
- ・講師の福留 強氏は、文部科学省社会教育官、九州女子大学・聖徳大学教授、生涯学習研究所長を歴任。現在NPO法人全国生涯学習まちづくり協会顧問として、全国の「市民大学調査」を実施し、その中で発表された「優良市民大学 第1期25団体」の中に、「栗東100歳大学」も含まれていました。
- ・「第6期・栗東100歳大学」は、6月9日開講、12月8日閉講の予定で、全6科目25講座です。
- ・この2年間、コロナ禍により思うような活動が出来なかった分、今年は「WITHコロナ」を心掛けつつ、多くの市民の参加を目指しています。

## ◆ NPO 法人 和歌山保健科学センター (健生わかやま)

- ・令和3年度7月から8月に全10講座の「わかやまプレ100歳大学」を開催。その後、12月23日「和歌山100歳大学設立準備委員会」が和歌山市長、和歌山市健康局長他関係者と面談。和歌山市長へ直接「100歳大学設立要望書」を手渡し「和歌山100歳大学」の設置を提案(「いきがい」154号に既報)。
- ・和歌山市(36.4万人の中核都市)には、既に老人大学と市民大学を統合した高齢者向けの各種生涯学習の関連施策がすすめられ、新たな「和歌山市100歳大学」の導入提案に戸惑いが見られたのですが、県議会議員、市議会議員がメンバーに入る「設立準備委員会」の提案にはしっかり耳を傾けていただくことができました。
- ・今回の和歌山市との面談により注目していただき、次年度令和5年度には、「和歌山市100歳大学」事業決定の報告が出来ることを願っています。
- ・なお、和歌山市がすすめる、令和4年度「和歌山市地域担い手養成事業支援補助金」の募集に際し、対象事業として優先的に選考いただけるとの対応をいただき、早速「わかやまプレ100歳大学」事業の申請を済ませたところです。7月末決定の旨、期待しています。

## 財団 TOPICS

### 「財団事業案内」をリニューアルしました！



(A4、16P、オールカラー)

表紙を一新するとともに、P3「AD養成講座」受講の流れ、また巻末の「全国の地域協議会一覧」等を修正しました。

協議会活動のPRやAD養成講座受講生募集の際に、また他団体との協働事業推進等さまざまな場面で活用いただけます。無料で提供可能です。部数・使用目的・送付先等を明記の上財団まで。

#### <活用例>

- ・他団体(自治体・企業等)との連携・協働事業提案の際の「プレゼン資料」に
- ・「100歳大学」「フレイル予防」等の推進・展開に向けて
- ・「AD養成研修」受講生募集の際に「AD養成研修 開催案内」(A4、4P)と併用して 他

## IOG・フレイル予防

IOG・飯島勝矢教授監修 フレイル予防冊子、オールカラー、全16ページ完成!

はじめよう! フレイル対策～“指輪っか”でみんなとつながろう!～

「老いの坂道をゆっくり下るか、転げ落ちるかは、あなた次第!」、「もう年だから」と諦めるか、「まだまだ元気でいたい」と思いフレイル対策をはじめめるかは、あなた次第で未来は変わります。ぜひ、一緒にフレイル対策をはじめてみませんか。(「本文P 2掲載の飯島教授の言葉」より)

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 飯島勝矢教授が監修する「フレイル予防」啓発の決定版、「はじめよう! フレイル対策 ～“指輪っか”でみんなとつながろう!～」が (株) 社会保険出版社から発刊されました。

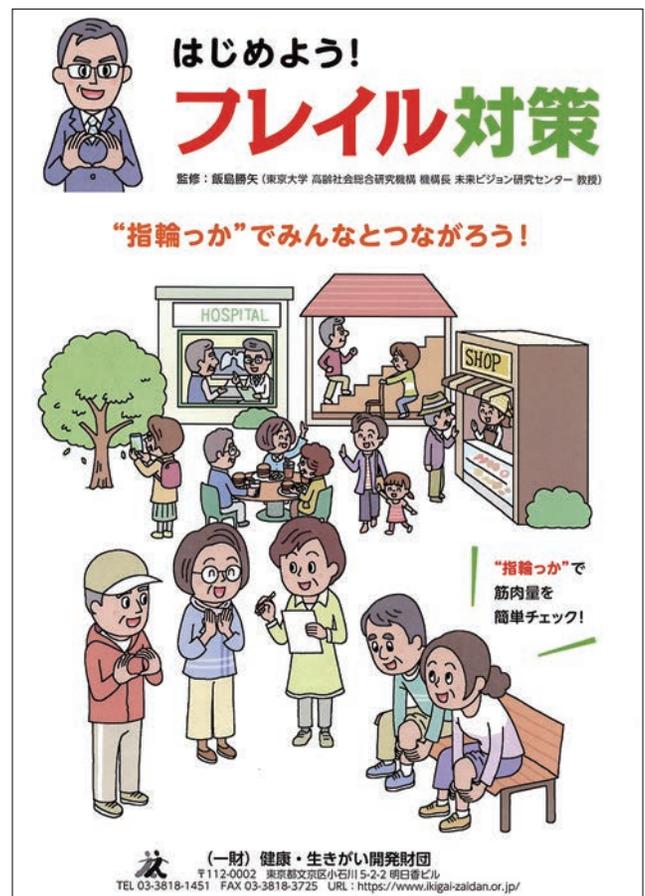
オールカラー 全16ページの構成で、「健康長寿のカギはフレイル対策にあり」から始まり、3つの要因「身体的要因」「社会的要因」「精神・心理的要因」をチェック、兆候のある要因から対策をスタート。“運動”“栄養”“口腔ケア”“社会参加”“精神・心理”の各テーマ別に健康をキープするための、フレイル予防の実践が理解できる内容です。

各テーマには **ちょい足しワザ** コーナーがあり、効果を高める方法や楽しく取り組み、さらに継続できるアイデアや工夫を紹介。“運動”編では、「通天閣 (503段)」「福岡タワー (577段)」「エッフェル塔 (1665段)」「スカイツリー (2525段)」等の目標を決めて毎日の歩数をカウントすることによって楽しく取り組める工夫が、“栄養”編では、高齢者になると食事量の減少がフレイル対策の大黒柱である筋肉を失うことにもなることから、不足しがちなたんぱく質を補い摂取量を増やす3つの工夫として、①毎朝の定番として「納豆・冷ややっこ・ヨーグルト」等を入れる。②面倒な時は、「ツナ缶・鯖缶・イワシかば焼き缶」でラクをする。③食べる楽しみにもつながる“おやつ”には、魚肉ソーセージ・カステラ・プリン等の摂取等を紹介するなど、誰でも楽しく自分事として取り組める工夫が随所に盛り込まれています。

協議会主催の「フレイル予防教室」の教材として、また、「フレイルサポーター」として活動している健生ADを通じ自治体主催の健康教室等で採用いただければ幸いです。

なお、表紙には主催者名を、また裏表紙には各地域の「地域包括支援センター」や介護保険担当課等の相談窓口等の印刷(有料)も可能です。

- ・冊子名: 「はじめよう! フレイル対策～“指輪っか”でみんなとつながろう!～」
- ・判型: A4判、オールカラー、16ページ
- ・定価: 160円(税別)、部数割引あり、表紙に名称印刷可(有料)
- ・購入申込先: (株) 社会保険出版社 TEL03-3291-9841 fax03-3291-9837 <http://shaho-net.co.jp>



# 健生新潟のフレイル予防への取り組み

## ～20名のフレイルサポーターが活躍する新潟市との連携・協働事業～

### <活動の概要>

協議会名	NPO法人 健康生きがづくり新潟（健生新潟）
活動内容	フレイル予防（フレイルチェック会場の運営進行他）
連携自治体	新潟市福祉部地域包括ケア推進課
メンバー	協議会会員44名の内20名が「フレイルサポーター」
活動目標アピール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民の「健康寿命の延伸」を目標に活動</li> <li>・「フレイル予防」の伝道師となり、まちづくりを応援！</li> </ul>



NPO法人 健康生きがづくり新潟  
副理事長 須田 恒夫

### 1. 「フレイル」との出会い

千葉県柏市で東京大学高齢社会総合研究機構による「2,000人の追跡健康調査（柏スタディ）」が始まったのが2012年、（一社）日本老年医学会から「フレイル」の概念が発せられたのが2014年、フレイルチェック事業が開始されたのが2015年とのことです。

2016年の第24回アドバイザー（AD）全国大会で「フレイル予防」が紹介され、「栄養・運動・社会参加」の三位一体が健康長寿に重要であることを知りました。特に「社会参加」が健康に大きな影響を及ぼすという新しい考え方の提示があり、フレイル予防の重要性を地域住民に知らせる必要があると思いました。

そこで、NPO法人健康生きがづくり新潟（以下「健生新潟」）が主催する講座やワークショップで「健康寿命を延ばすヒント」等と題してフレイル予防を紹介することにしました。

さらに2017年の第25回AD全国大会に参加し、辻哲夫理事長と東京大学高齢社会総合研究機構（以下「IOG」）の飯島勝矢教授の講演を聴いてフレイル予防の知識を深め、その後（一財）健康・生きがい開発財団（以下「財団」）制作のDVD「フレイル予防プロジェクト」の鑑賞会を催し、健生新潟の会員への周知を図りました。



▲新潟市と協働で運営する「フレイルチェック会場」の様子

### 2. 斎藤医師や新潟市職員とのつながり

2017年11月に新潟県社会福祉協議会主催の「福祉・介護・健康フェア2017」が開催され、そこで飯島教授の講演会があると知り参加しました。その会場で偶然に出会ったのが新潟市の開業医斎藤忠雄内科医で、斎藤医師は在宅医療にも取り組んでいるほか、小規模多機能型居宅介護施設も経営されている先駆的な医師で、2か月前の健生新潟主催のセミナー「これからの地域医療と介護」での講師をお願いし、その打ち合わせから親交を深めていました。

また、斎藤医師は飯島教授が推進する「柏スタディ」にも協力していた関係で、新潟市でもフレイル予防事業を始めたいとの意気込みを語られ、飯島教授の午前の一般向け講演会の他、午後には行政や福祉関係者向け講演会もあるので、そちらも参加するよう誘われました。

午後の講演会に参加してまたハプニングが。行政関係者として参加していたのが新潟市役所の福祉部地域包括ケア推進課の管理職の方々でした。実は、私が「生活支援コーディネーター」として2014年から新潟市に非常勤で採用され、東区役所に勤務していた当時の担当課であり、会議や研修等で時々顔を合わせていました。

飯島教授の講演タイトルは「フレイル予防はまさにまちづくり」で、特に「フレイルチェック」は新たな健康増進活動で、市民の手による市民のためのフレイル予防であること、「フレイルサポーター」活動は元気シニアの活躍の場でもあり、住民自身が参加することにより意識・行動変容が起き地域貢献の気持ちが高まるとのお話には感銘を受けました。

終了後市職員から斎藤医師と私に対し、新潟市でフレイル予防事業を始めたいので協力して欲しいと要請されました。そこで、健生新潟の会員に飯島教授の講演資料を配付し、「サポーター」はアドバイザーの知識と経験が活かせる地域貢献活動の新たな活躍の場であるので募集時には応募して欲しいと案内しました。

### 3. 斎藤医師のプロジェクトチーム発足をきっかけに新潟市の「フレイル予防事業」がスタート

斎藤医師は新潟市の動きを待ちきれず、「フレイルサポーター」養成までを先行しようと近辺の自治会長等を含めたプロジェクトチーム（私も一員として参加）をつくり、2018年7月飯島教授の講演会を開催しました。この動き

に刺激を受けた市職員から相談があるとのことで健生新潟の池田昇理事長と市役所に出向き、新潟市が2019年度からフレイル事業に取り組むことを聞き、当方からはサポーターに会員を送り込む準備ありと伝えました。

プロジェクトによる講演会の翌日、新潟市の呼びかけで関係者の打ち合わせが行われ、医師や理学療法士、地縁組織役員など21名に対し、飯島教授の説明に続き市の事業計画が説明されました。

2019年4月の健生新潟の理事会に地域包括ケア推進課長が来られ、フレイル予防事業の説明と「フレイルサポーター」候補者の推薦依頼があり、応募があった16名の会員リストを提出しました。

新潟市は同月に飯島教授の市民向けセミナー「フレイル予防で笑顔あふれるまちを」を開催し、翌日に新潟市と IOG がモデル事業実施に向けて連携協定を結びました。

5月に実施した「フレイルサポーター養成講座」では、23名の「フレイルサポーター」と5名の理学療法士による「フレイルトレーナー」が誕生しました。飯島教授からは「測定はしっかりと測る、艶のある話し方を、チーム

新潟の独自性を出す」等の激励があり、黄緑色の T シャツが渡され、2回のリハーサルを経て2会場での「フレイルチェック」がスタートしました。



▲「フレイルサポーター養成講座」修了時に、飯島教授からTシャツを受け取る新潟健生サポーター

### 4. 「フレイルチェック」会場でのアドバイザーの役割

初年度の「フレイルサポーター」は健生新潟会員が7割を占めていたことから、市職員の運営シナリオに基づき準備から後片付けまでリーダー的な役割を担い、参加者に対しては「健康生きがいづくりアドバイザー」の知識と経験をもとにアドバイスも実施。また、年3回行われた「サポーター・トレーナーミーティング」では「測定要領や手順書」の作成等各種の改善策を提案するとともに、2年目からは「フレイルトレーナー」に代わって説明や進行役も健生新潟の「フレイルサポーター」が率先して引き受けています。

「フレイルチェック」は65歳以上の地域住民を対象に、健康状態の測定や質問によって、フレイルの進行状況に気付き、今後の対策を講じてもらうものです。サポーターも同じ65歳以上で、加齢による心身の変化に共通認識があり、「痛みがわかる、話がわかる」間柄となり寄り添うことができます。青シールがほとんどの元気な参加者からは健康の秘訣を教えられることもあり、赤シールが散見する参加者を励ましながらいずれ我が身に起こり得ることを学んでいます。

## 5. 2年目からの「フレイルチェック」は、コロナ禍中でも実施

1年目の「フレイルチェック」は2会場で6回実施しましたが、新型コロナウイルス感染防止のため2020年2月から5月まで休止。2年目の2020年度は8月から会場を6カ所に増やして再開。3年目の2021年度は会場を13カ所に倍増して臨みましたが、再びコロナ禍で初秋から冬季間が中止となりました。それでもこの年は16回開催し、フレイル予防の輪を市内各所に広げることができました。

新潟市の「フレイル予防事業」実施状況

	2019年度	2020年度	2021年度	合計
フレイルサポーター養成	23	27	44	94名
フレイルトレーナー養成	5	6	6	17名
フレイルチェック実施会場	2	6	13	—
フレイルチェック実施回数	6	11	16	33回
コロナ禍の為中止	1	4	9	14回

## 6. 健生新潟の「フレイルサポーター」20名が活躍中

現在、健生新潟の会員44名のうち「フレイルサポーター」は20名（男性7、女性13）で、新潟市から提示される「フレイルチェック予定表」から都合の合う日程を選び出席しています。

「フレイルチェック」当日は集まった「サポーター」と「トレーナー」で打ち合わせを行い、測定等の担当を決めてから準備に取り掛かります。経験が長い健生新潟のサポーターは率先してそれぞれの役割を担当していますが、今後は一歩引いて後輩育成を優先するつもりです。

新潟市のフレイル予防事業は3年を経て「フレイルサポーター」は94名となり、「フレイルチェック」は13会場で延べ33回実施しました。この間、各地域では区や地縁組織による各種のフレイル予防関連行事が催され、広報誌や新聞にも取り上げられたことから「フレイル」は多くの市民に浸透してきました。市職員からは、「フレイルサポーター」自身が個人としても生活地域でフレイル予防を広げて欲しいと要望されており、説明用のパワーポイントを制作し健生新潟のサポーターに提供しています。私自身も「生活支援コーディネーター」の圏域（現在は2層を担当）で、地縁組織に「フレイル予防講演会」や「体操教室」の実施を働きかけ、高齢者等の居場所・コミュニティカフェ「地域の茶の間」でも説明しています。これらがもっと広がれば「フレイル予防でまちづくり」が実践できると思います。

人生100年時代を迎え、健康寿命を延ばし明るく豊かな老後を過ごすためにも「フレイル予防」が重要になりますので、今後も健生新潟の「フレイルサポーター」と共に新潟市との連携・協働を続けたいと考えています。それには己の健康を維持することが肝要で、1日5,000歩のウォーキングと自宅での筋トレに励んでいます。



▲2021年2/26「新潟日報」

## 自分なりの、自分ならではの 「Well-being (ウェルビーイング)」を見つける ～ “心もからだも健やかに年を重ね” 超高齢社会を生きる～

AD 養成講座テキスト「人生100年時代新ステージへ」の第3科目『人生100年時代の健康』の著者であり、「80歳からの生き方研究会」メンバーでもある橋爪武司氏による、超高齢社会のライフスタイルとして注目されている「Well-being = ウェルビーイング」について3回にわたり紹介します。第1回は、「ウェルビーイング」とはどのような状態を指すのか、その概念の理解と、世界的に注目されてきている背景について。2回以降では「ウェルビーイング」を実践したライフスタイル「スマートライフ」のベースとなる、人生100年時代を生き抜くための「スマートフレイル」の考え方と実践について紹介します。

今、世界的に注目を集める「ウェルビーイング」ですが、日本ではあまり知られていない、普及していないのが現状です。そもそも、「ウェルビーイング」とはどのような状態を指すのか。その考え方のベースは、AD 養成講座テキストの第1章でも紹介しているように、WHO による健康の定義が基になっており、「健康とは、単に疾病又は病弱の存在しないことではなく完全な肉体的、精神的及び社会的に満たされた状態（日本 WHO 協会仮訳）」を言うが、「ウェルビーイング」には、良好な状態、福祉の状態、満たされた状態、よくあること、健やかさ・幸福度・幸福感などの訳もあり、分野によりさまざまに理解されています。

自分なりの・自分ならではの「ウェルビーイング」を確立するうえで、その概念の理解を深めることから始めましょう。

### 1. 「ウェルビーイング」を構成する分野・領域

「ウェルビーイング」を構成する分野は、フィジカル・メンタル・ソーシャルが中心であるが、キャリア・ファイナンシャル・コミュニティ・デジタルやスピリチュアルなどの分野に細分化されることもある。ここでは、中心となる、フィジカルウェルビーイング・メンタルウェルビーイング・ソーシャルウェルビーイングについて紹介します。

#### (1) Physical Well-being

##### (フィジカル ウェルビーイング)

身体的な幸福のことで、身体的に健康で、毎日思ったように行動できるエネルギーがあるかどうかが基準となる。ビジネスで考えれば、身体的な健康はもちろんのこと、仕事に対するモチベーションも含まれる。

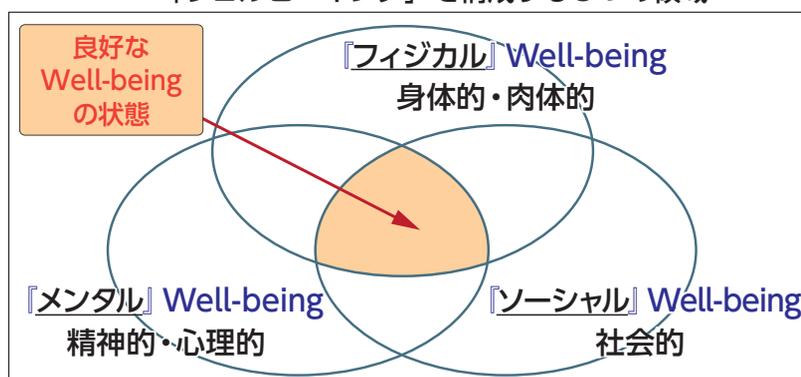
#### (2) Mental Well-being (メンタル ウェルビーイング)

精神的・心理的な健康なことで、身体的にはフレイルが進行していても、精神的な健康は維持できる。身体的に弱っても・機能が低下しても、精神的な健康は大切である。

#### (3) Social Well-being (ソーシャル ウェルビーイング)

社会的な幸福と訳せるが、いわゆる人間関係に対する幸福のことである。交友関係の量だけでなく、信頼でき愛情のつながりのある人間関係があるかどうかチェックポイントである。地域の側面から見ると近隣とのつながり地域参加・貢献がある。

「ウェルビーイング」を構成する3つの領域



(※橋爪 作成)

自分なりの・自分ならではの「ウェルビーイング」については、厚生労働省は「個人の権利や自己実現が保証され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念」としている。いかがでしょうか。他人を気にせず・比較せず・個々人の健康状態や置かれている環境に応じた「ウェルビーイング」を見出し、つくりあげることをおすすめします。

人生100年時代を迎え、これまで以上に健康志向・生きがいづくりが注目されてきており、改めて、財団が提唱する「身体的健康」「二人称・三人称のいきがい」が、「ウェルビーイング」の根幹をなすものであるということがご理解いただけるのではないのでしょうか。

## 2. 「ウェルビーイング」が注目される背景

ここからは、「ウェルビーイング」が世界的に注目されてきている背景に、「多様性」「共感性」を重視する社会的な背景があることを紹介します。

### (1) 「多様性」を認める社会

最近よく耳にする「ダイバーシティ」には「多様性」という意味があり、人種や宗教、性別、ワークスタイルなどにとらわれない考え方をいう。グローバル化が進む今後は、さまざまな考えやバックグラウンドを持った人とのコミュニケーションをとる機会が増えていくはずである。その際に、それぞれの能力をフルに発揮し、コミュニケーションを円滑にとるには、この「多様性」を認めることと「ウェルビーイング」が必要だと考えられている。

### (2) 人材確保

少子高齢化が進み、45年後の日本における労働力人口は、2016年時と比べると約4割減少するという。さらに労働力率は50%ほどまで低下するとみられており、2016年と同等の数値にするには、女性の労働力を男性並みに引き上げる、高齢者に可能な限り働き続けてもらう必要があるといわれている。また、労働力率、生産性をアップさせるには、「病気治療と仕事の両立」「育児と仕事の両立」「働き方改革」が必要であるという結果になった。ここでも、「ウェルビーイング」について考える必要があることがわかる。

### (3) 「SDGs」の一部に組み込まれる

「SDGs」とは、「持続可能な開発目標」のことで、2001年に策定された「ミレニアム開発目標」の後継に当たり、2015年9月の国連サミットの採択内容に記載され、2030年までに持続可能でより良い世界を目指すための国際目標として掲げられている。「SDGs」は全部で17項目あり、3つ目に「すべての人に健康と福祉を」という項目が設けられ、「ウェルビーイング」について考える必要があることがわかる。

### (4) 働き方改革

「働き方改革」では、長時間労働の是正や多様で柔軟な働き方が出来るように改革していく必要があることを唱えている。また、2020年に問題となった新型コロナウイルス感染症も一つのきっかけとなり、リモートワークが拡大しているが、それに伴って精神面の不調やストレスを抱える事例も多発しており、コミュニケーション不足によるこれらの弊害は、リモートワーク社員だけでなく家族にも影響を与えている。働き方についても、「ウェルビーイング」が深く関係してくることがわかる。

次号では、今回紹介できなかった、「キャリアウェルビーイング」「ファイナンシャルウェルビーイング」「コミュニティウェルビーイング」「デジタルウェルビーイング」「スピリチュアルウェルビーイング」について、また、欧米に比べて低い日本人の「幸福感」を高めるには、「ウェルビーイング」が重要な役割を果たすことを紹介します。

#### <参考文献>

- ・「満足度・生活の質に関する調査報告書 2021～我が国のWell-beingの動向～」令和3年9月、内閣府政策統括官（经济社会システム担当）
- ・「雇用政策研究会報告書～人口減少・社会構造の変化の中で、ウェル・ビーイングの向上と生産性向上の好循環、多様な活躍へ向けて～」2019年7月、厚生労働省雇用政策研究会

#### <執筆者紹介>

橋爪武司 ◆ 北海道出身。北海道大学卒業後、第一製薬（株）探索・開発研究所薬制部・信頼性保証部勤務。退職後、講演及び執筆活動に従事。千葉県健康生きがいづくり東葛会会長。財団学術/フォローアップ・スキルアップ研修担当。日本QA研究会（現一社）設立。名古屋大学大学院非常勤講師。医学博士、趣味は執筆・投稿（46冊執筆、100報以上に投稿）。



### 地域ぐるみで子どもを育てる「地域の寺子屋事業」 川崎市立小・中学校単位で、市民団体や NPO が運営する学びの場

活動団体名	認定NPO法人 かわさき創造プロジェクト
事業委託機関	川崎市教育委員会
活動地域	川崎市内の多摩区中之島小学校区
メンバー	15人（元教員、市主催の寺子屋先生養成講座修了者他）
主な活動	学習支援、体験学習、世代間交流を図る各種事業を展開
心掛けていること	・子どもたちの興味と関心を引き出し、学ぶことの楽しさ、面白さを実感できるプログラムの提供 ・やる気が出て達成感が味わえ、自主性・自発性が醸成される学び方・支援方法の工夫



大下 勝巳

（一社）神奈川健康生きがいづくり協議会所属AD、認定NPO法人かわさき創造プロジェクト理事・地域の寺子屋コーディネーター（2022年3月に退任）

#### 1. 地域の子どもたちに学習機会の提供と生活支援を

退職した先生方と市民ボランティアの方々にご指導をいただき、地域の小学生を対象に「寺子屋事業」を展開している。川崎市教育委員会の委託事業として2014年（平成26年）にスタートし8年目を迎えた。

事業の目的は次の3点である。

- ①子どもたちにさまざまな学習機会を提供することにより、学力向上や豊かな人間性の形成を図る
- ②地域ぐるみで児童・生徒の教育及び学習をサポートする仕組みを作ることにより地域の教育力向上を図る
- ③シニア世代の知識及び経験を活かして、さまざまな世代で学ぶ生涯学習の拠点をつくる

これらの目的を達成させるための具体策として、NPO 法人では「学習支援」と「体験学習・世代間交流」の2本柱で活動している。

#### 主な活動内容

学習支援	・学習の習慣化により、学力・学習意欲の向上を図るとともに家庭学習を支援する ・日々の学習の中で積み残した課題を解消する
体験学習 世代間交流	・体験学習を通じて、さまざまな地域の人々とかかわる機会を持ち、自分も地域の一員として社会を知る ・シニア世代、企業、大学など多様な社会資源の活用

#### 2. 事業受託の経緯

川崎市教育委員会が、平成26年度「地域の寺子屋事業」実施要項を発表。その事業目的の一つにあった「シニア世代の知識及び経験を活かす」と当 NPO 法人の活動目的「シニア世代に地域参加の機会と場を提供し、豊かなシニアライフの構築と市民生活の向上に寄与する」が合致すること。中でも NPO 法人会

員の中に教育関係 OB が在籍していたこともあり、シニア世代の社会参加の場づくりとしてもぴったりであることから応募したのが始まり。活動に際しては委託費をもとに運営している。

#### 3. 活動メンバーと「寺子屋」活動

「学習支援教室」で子どもたちの学習指導に当たるのは、元小学校の先生 OB と市教育委員会主催の「寺子屋先生養成講座」修了者、市民ボランティアの管さん。事業全体の企画運営を担うのは、寺子屋コーディネーター4名（男女各2人）。当日の受付、子どもたちの帰路安全確保等を担当するスタッフ3名（男性1人、女性2人）。「体験学習・世代間交流」では、コーディネーターとスタッフ全員が参加し、運営に当たっている。

## (1)「学習支援教室」— 学ぶことの面白さ・楽しさの体験を通じ自主性・自発性を醸成

NPO 法人が受け持っているのは川崎市多摩区中野島小学校区の子どもたちで、「学習支援教室」を年間22回実施。その内訳は、2～6年生が6月から翌年の3月まで。また1年生が9月から翌年の3月まで、毎週金曜日の放課後の1時間、「低学年（1・2年生）」と「高学年（3～6年生）」の2クラスを担当している。その内容は、最初の15～20分は個別学習時間としてそれぞれ学校で習ったことの復習や宿題、また寺子屋で用意したプリント問題など。後半は、異なった学年同士がともに学ぶ「共通学習（複式学級）」を、主に「算数」「国語」を中心に、時には「社会科」も交えておこなっている。

実施に当たりモットーとしているのは、「子どもたちの興味と関心を引き出し、自分でやってみたいという意欲を育てること」、また「学ぶことの面白さ楽しさを体験し、自ら勉強しようという意識を育てること」で、「面白そうだな！ やってみよう（関心をもち、やる気が出る）」⇒「できたあ！ やったあ！（達成感を味わう）」⇒「おもしろいな、またやりたい！（自主性・自発性）」の醸成に心がけている。

## (2) 体験学習・世代間交流 —

学校では得られない体験から地域の一員としての意識を持つ

「体験学習・世代間交流」活動は、通常の学習では体験できない「多様な人生経験や仕事での知識・技術を持つ地域の人々との多世代交流を通じて自分も地域の一員としての思いを持つ」ことを目的に、各分野の専門家や経験者を招き「ブラインドサッカー」や「車いすバスケット体験」、「手作り昔遊び工作」「手打ちうどん料理教室」「百人一首」等のプログラムを実施している。（＝地域の多様な社会資源を発掘し活用）

多摩区中野島小学校

# 遊びと学びの寺子屋

ダ・ヴィンチの橋づくり

### ★ 学習支援教室

勉強の楽しさを体験、学習意欲の向上、学びの習慣化を支援

金曜日放課後に実施  
◆1・2年生:2時半～◆3～6年生:3時半～4時半  
◆①自主学習 ②お楽しみマジック ③共通課題学習

勉強が好きになった！

【家族のような寺子屋】  
○みんな仲良く ○みんな楽しく、がんばる  
○自分の考えを発表しよう！

### ★ 体験学習・世代間交流

地域の方々との出会い、体験・交流を深める

左▼車いすバスケット  
右▼ブラインドサッカー

「遊びと学びの寺子屋」コーディネーター委員会 070-1275-5718  
【実施】認定NPO法人かわさき創造プロジェクト

令和3年度 川崎市寺子屋推進フォーラム 展示ポスター ▲

## 4. 体験後のアンケートと課題及び改善点

### <子供たちの感想>

- ・家の人や先生以外の人と話が出来た
- ・勉強が好きになった
- ・他の学年やクラスの人と話ができた
- ・勉強のわからないところがわかるようになった
- ・学校や家庭で勉強できない事を教えてもらった

### <保護者からの感想・意見>

- ・少しずつだが自分で考えるようになった
- ・以前より人の話をよく聞くようになった
- ・寺子屋でチャレンジしたプリントを見せ、私が出来ないと自慢げに解説する様子が自信に満ちて頼もしい

参加者のアンケートを見るとおおむね評価をいただいているが、活動上の課題は以下の点が挙げられる。

- ①「共通学習（複式学級）」に相応しいオリジナルなテーマ・問題の拡充
- ②活動を支援する「コーディネーター」「スタッフ」の増員
- ③「寺子屋」実施地域の方の参加が少ないので、地元支援者を増やす
- ④「学習支援教室」の内容等について保護者との情報共有の質・量両面での拡充
- ⑤ホームページの作成等「寺子屋教室」の周知広報の充実

何より、参加者の感想や意見が活動の励みとなり、糧になっている。

（取材・原稿作成、編集部）

## いきがい・助け合いサミット in 東京

今年のテーマは“住民主体の地域共生社会の実現に向けてジャンプしよう!”

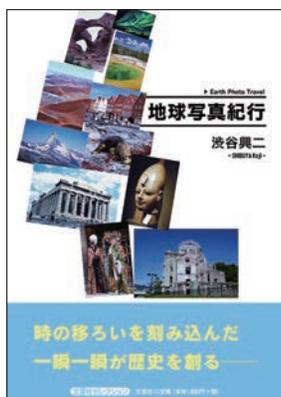
当財団が後援する(公財)さわやか福祉財団主催のサミット、令和4年度は9月1日(木)～2日(金)の2日間「グランドプリンスホテル新高輪・国際館パミール」(東京都港区高輪)で、会場参加+ライブ配信によって開催されます。今年のテーマは「住民主体の地域共生社会の実現に向けてジャンプしよう!」で、「全体シンポジウム」では、宮本太郎中央大学教授、広井良典京都大学教授、勝部麗子(社福)豊中市社会福祉協議会事務局長、高橋由和(特非)きらりよしじまネットワーク事務局長をパネリストに迎え、「地域共生社会への進展～住民主体で大ジャンプ～」をテーマに、また分科会では、一昨年のお阪(ホップ)、昨年の神奈川(ステップ)の提言を受けて「いきがい・助け合いサミット」の集大成、「住民主体の地域共生社会実現に向けた諸課題」について各界の専門家・実践家による議論が展開されます。なお、「分科会23:大都市における企業とも連携した新地域支援事業の進め方」に、辻 哲夫理事長が登壇するとともに、「特別展示コーナー」において健生ADのPRポスターを展示。また、「ポスターセッション」には(一社)健生おかやまが出展します。地域共生社会の実現に向けたさまざまな取り組みを学ぶ貴重な機会、同サミットへの参加をおすすめします。

- 【主な内容】**
  - ・全体シンポジウム・分科会(第1部～第3部まで37分科会)
  - ・ポスターセッション・全体発表会・大交流会など
- 【開催概要】**
  - ・開催日:2022年9月1日(木)～2日(金)
  - ・会場:グランドプリンスホテル新高輪 国際館パミール
  - ・会場参加:1,500名、オンライン視聴:3,000名
- 【参加費】**
  - ・資料代として2,000円・大交流会は別途3,000円
- 【申込期間】**
  - ・2022年5/16～8/1(ただし定員になり次第締め切り)
- 【問合せ先】**
  - ・(公財)さわやか福祉財団 ☎03-5470-7751
  - ・<https://www.sawayakazaidan.or.jp>



## 新刊紹介

### 写真集「地球写真紀行」



健康生きがいづくりアドバイザー(神奈川健生) 渋谷興二 著  
A5判、224ページ、2022年2/15発刊、(株)文芸社  
定価1,980円(本体価格1,800円+消費税)

・25年にもわたり、海外に行きつめてきた写真の数々。捉えた瞬間は刹那だが、並べ眺めてみると、そこには地球が辿ってきた造化の妙や、人々の脈々と受け継いできた文化の営みが浮かんでくる。そこで本書は地球の歴史を意識しながら、テーマ別に編纂をした。一冊を通して眺めてもらうことによって、自分も地球の歴史の連鎖の一員であると感じられるであろう。歴史の背景を知ること、旅の感動も面白さも倍増するはずである。「帯文」より

・若い頃からカメラで写真を撮ることが好きで、今でも一番の趣味であり、写真作品作りが生涯のライフワークになっています。世界の美しい自然と文化を目の当たりにできる現代に生きたことを幸運とし、宇宙スケールで人生を考えることに、ご覧の皆様にも多少なりとも共感頂けたらこの上ない喜びであります。「まえがき」より

### 編集後記

■今年度の「第29回アドバイザー全国大会」は11月13日(日)、「健康生きがい学会第12回大会」は11月12日(土)にそれぞれ開催が決定しました。遠方にお住まいの方も参加(視聴)が可能なオンライン開催です。全国各地からの参加をお待ちしています。(木村)